

Andi Weiss (Hg.)

*Ich weiß,
es kommen wieder
gute Tage*

Wahre Mutmachgeschichten,
die das Herz bewegen



**Das Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es entwerten
dürften, indem wir es leer und hohl, ohne Sinn,
ohne Liebe und letztlich ohne Hoffnung verstreichen lassen.**

Václav Havel

Inhalt



Ein Wort zuvor ... <i>Andi Weiss</i>	9
Der Sternenhimmel über mir <i>Clarissa Maurer</i>	13
Meine Last <i>Angelika Ledenko</i>	17
„Schön, dass du wieder da bist!“ <i>Pia Fuchs</i>	21
Madame Pourcheau <i>Michael Herrmann</i>	25
Trotzdem Ja zum Leben sagen <i>Walter Kohl</i>	29
Werden wieder gute Tage kommen? <i>Prof. Dr. Elisabeth Lukas</i>	35
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne <i>Yasmine Wolf</i>	39
Die stille Geburt <i>Magdalena Bruns</i>	43
Wenn schon, denn schon <i>Susanne Ospelkaus</i>	47
Alles schön und gut? <i>Rudolf Westerheide</i>	53
Sehnsucht, die alles übersteigt <i>Susanne Breit-Keßler</i>	57
Das Leben – ein Geheimnis <i>Eva-Maria Admiral</i>	61
Mit Freundlichkeit und Wissen zur Veränderung <i>Jessica Carter</i>	65
Es hat nicht funktioniert <i>Colin Vaupel</i>	69
42 Tage <i>Daniel Harter</i>	73
Die Kraft der Anerkennung <i>P. Christoph Kreitmeir</i>	75
Vertrau mir ... <i>Dorothee Kowalke</i>	79
Umgezogen <i>Elke Solbrig</i>	83
Wie ein leiser Hauch <i>Elke Ottensmann</i>	87
Finsternis <i>Elke Zimmermann</i>	91
Von einem, der half, dass andere bessere Tage erlebten <i>Georg Güntsch</i>	93
Mit Kindern durch Bomben und Feuer <i>Evemarie Haupt</i>	97

Ein anderer Gottesdienst <i>Otto Kietzig</i>	101
Wale <i>Dr. Felix Leibrock</i>	103
Zurück in deine Hand <i>Margit Lang</i>	107
Weihnachtsgeschenk im Hochsommer <i>Gabriele Tergau</i>	111
Kann es nicht wieder sein, wie es mal war? <i>Anonym</i>	115
Auf jede Nacht folgt ein neuer Morgen <i>Ina Eichler</i>	119
Panik über den Wolken <i>Bettina Lang</i>	125
Oh, Gott, welch ein Wunder! <i>Dr. Otto Zsok</i>	131
Alles Gute kommt von innen <i>Jasmin Engel</i>	135
Fürchte dich nicht, Jenny! <i>Jenny Hitz</i>	139
Dieses Kind ist mein ganzes Glück! <i>Jenni Lüchies</i>	143
Ein geschenktes neues Leben <i>Karin Fritsche</i>	145
Die auf den Herrn harren ... <i>Katja Gizzas</i>	149
Die Hygiene herbeisingen <i>Kirsten Ehrich</i>	155
Vom Glück der Wachstumsschmerzen <i>Lars Brehme</i>	159
Endlich <i>Andy Grüninger</i>	163
Alle eure Sorge werft auf ihn <i>Mary Leimner</i>	165
„Was mit Medien!“ <i>Mirjam Langenbach</i>	169
Jesus am Küchentisch <i>Marcus Jelinek</i>	175
Ein Mann, ein Wort ... <i>Jörg Seitz</i>	177
Der Bote <i>Astrid Ottovordemgentschenfelde</i>	181
Bis ans Ende der Welt <i>David Plüss</i>	185
Andi Weiss – Sinnvoll leben – Mein Beratungsangebot	187

Ein Wort zuvor ...



Gestern habe ich mich gefreut. Ich traf eine Frau, deren Lebensgefährten ich vor einigen Jahren beerdigt hatte. Wieder so eine Geschichte. Viel zu früh gestorben. Ich habe sie in der Zwischenzeit immer wieder einmal getroffen, aber heute sieht sie anders aus. Die trauernde Witwe strahlt aus allen Poren. Freudig begrüßt sie mich und erkundigt sich, wie es meiner Familie geht. „Hab ich recht? Sie sind verliebt?“, rutscht es mir heraus. Und schon geht es los. Euphorisch erzählt sie von ihrem zweiten Frühling, ihrem neuen Glück. In mir kommen die Bilder der Beerdigung hoch. Es war jedes Mal ein und dieselbe Person. Damals – ganz in Schwarz – war eine Welt zerbrochen. Viele Tränen. Und jetzt wieder die gleiche Frau, die voller Begeisterung, das Leben neu schmeckend, einen neuen Lebensfrühling erlebt. Kaum zu glauben.

Seit vielen Jahren begleite und berate ich als Diakon und Logotherapeut Menschen in unterschiedlichen Situationen. In diesem Rahmen beschäftigen sie sich auch mit ihrer eigenen Biografie. Dabei schreiben die Menschen ihr Leben in Kapiteln auf und kommen so sich und ihrer gewachsenen Persönlichkeit auf die Spur.

Eine Frau, die sich auf diese Weise gemeinsam mit mir mit ihrer Geschichte befasste, hatte eine – in ihren eigenen Worten – wahrlich sehr „verrückte“ Lebensgeschichte zu erzählen. Da gab es große berufliche Erfolge und dürre Zeiten der Arbeitslosigkeit. Da gab es Momente, in denen sie das Leben in vollen Zügen genoss, gefolgt von dunklen Tälern voll Abschied und Leid. Ich fragte sie, wie sie denn dieses „verrückte“ Leben in diesen Extremen zwischen maßlosem Erfolg und schrecklicher Niederlage,

zwischen wunderbaren „Hoch-Zeiten“ und tiefen dunklen Tälern aushalten konnte, ohne selbst verrückt zu werden. Daraufhin antwortete sie: „Ich habe mir immer diesen einen Satz vorgesagt: *Auch das geht vorbei!* In den erfolgreichen Zeiten meines Lebens mahnte mich der Satz zur Demut. Ich wusste aus meiner eigenen Biografie: Erfolg ist nie von Dauer. Und so habe ich gelernt, meinen Wert nicht von Gelungenem abhängig zu machen. In Zeiten von Krankheit und Krisen ermutigte mich der Satz. Denn ich wusste, auch dieses dunkle Tal wird ein Ende haben.“

Im Buch des Predigers heißt es: „Alles hat seine Zeit.“ Hat wirklich alles seine Zeit im Leben? Ja, ich glaube das. Alles hat seine Zeit. Freunde finden und Freunde verlieren hat seine Zeit. Glauben und zweifeln hat seine Zeit. Gott loben und mit Gott hadern hat seine Zeit. Schuldig werden und Vergebung empfangen hat seine Zeit. Sich für diese Schuld selbst hassen und lernen, sich selbst zu lieben, hat seine Zeit. Gewinnen und verlieren hat seine Zeit. Sich furchtbar langweilen hat seine Zeit und sich in der Hektik der Arbeit nach dieser Langeweile sehnen hat seine Zeit. Schenken und beschenkt werden hat seine Zeit. Etwas schaffen hat seine Zeit und vom Schaffen geschafft sein hat seine Zeit. Telefonieren hat seine Zeit und neben dem Anrufbeantworter stehen und hören, wie Leute ihre Nachricht nach dem Piepton hinterlassen, hat seine Zeit. Arbeiten hat seine Zeit und faul am Strand liegen hat seine Zeit. Hoch-Zeiten haben ihre Zeit und Krisen haben ihre Zeit. Vor Freude jubeln und schreien hat seine Zeit, danach heiser sein hat seine Zeit. Tanzen hat seine Zeit. Der Muskelkater am nächsten Tag hat seine Zeit. Das Leben feiern, gut essen und trinken haben ihre Zeit und der Kater am Morgen danach hat ebenfalls seine Zeit. Einen Ausflug machen hat seine Zeit und kurz vor der Abfahrt auf seine Frau warten, das braucht Zeit. Sich den Bart rasieren hat seine Zeit und am nächsten Morgen im Spiegel entdecken, dass man wieder genauso aussieht wie vor der Rasur, hat seine Zeit. Frühjahrsputz hat seine Zeit, nach

dem Putzen Besuch einladen und danach wieder putzen hat seine Zeit. Das Leben schmecken hat seine Zeit und ins Gras beißen hat seine Zeit. Schwarze Trauerkleider anziehen hat seine Zeit und neuen Lebensmut finden hat seine Zeit. Fragen hat seine Zeit und mit Fragen leben hat seine Zeit. Sich auf die Suche machen hat seine Zeit und finden hat seine Zeit. Reisen hat seine Zeit und danach nach Hause kommen hat seine Zeit. Lieben und hassen, finden und lassen, siegen und scheitern – alles hat im Leben seine Zeit, braucht seine Zeit, nimmt sich seine Zeit.

Die Geschichten in diesem Buch erzählen von diesen so unterschiedlichen Zeiten des Lebens, die es braucht, um das Leben in seiner Tiefe zu erspüren. Und mehr noch: Jeder einzelne Einblick in ein Menschenleben lässt mitten im dunklen Tal die dunklen Wolken beiseiteweichen und gibt so jeweils ganz auf seine eigene Art und Weise einen kleinen Blick frei in den Himmel.

Bleiben Sie behütet!

Ihr
Andi Weiss

Ich weiß, es kommen wieder gute Tage

Der Morgen quält dich, nichts scheint dir zu gelingen.

Der Wind steht wieder willig gegen dich.

Dein Berg zu hoch und schier nicht zu bezwingen.

Bist dir zuwider, und auch das gelingt dir nicht.

Dein Blick ist leer und traurig deine Augen. Kannst dich nicht wehrn. Selbst wenig ist zu viel. Du kannst doch mehr – du kannst es nur nicht glauben. Es ist so schwer – und Morgen ist kein Ziel.

Ich weiß, es kommen wieder gute Tage. Drum hör nicht auf zu leben, denn Wolken ziehn vorbei.

Dann wirst du wieder stehn – gar keine Frage. Drum hör nicht auf zu werden, hör nicht auf zu sein.

Hör nicht auf, dein Weg ist dir beschieden. Und Glück entdeckt kein Lebender nur im Sonnenschein.

Verlass dich drauf, am Ende bleibt das Lieben – das Leben ist ein langer Lauf, am Ende kommst du heim.

Text und Melodie: Andi Weiss,

CD „Laufen lernen“, © Andi Weiss

Der Sternenhimmel über mir



„Ich weiß, es kommen wieder gute Tage.“ Was für ein Buchtitel. Wie hoffnungsvoll. Doch: Weiß ich das wirklich? Bin ich mir sicher, dass wieder gute Tage kommen werden?

Es gibt Tage, an denen ist mir das nicht bewusst. Da wache ich auf und Wellen der Verzweiflung und Traurigkeit schlagen schon beim ersten Augenaufschlag über mir zusammen. Ich fühle mich dem hilflos ausgeliefert und weiß nicht, wie ich mich die nächsten zwölf Stunden über Wasser halten kann, ohne unterzugehen und zu ertrinken. Oft sind es die eigenen Ansprüche, die lähmen, oder der große Termindruck von außen. Neue Situationen, die vor einem stehen wie riesige Berge und nicht erklimmbar erscheinen. Die alltäglichen Kleinigkeiten und Schwierigkeiten, die so nebenherlaufen sollen. Funktioniere. Funktioniere, auch wenn dein Glas fast schon am Überlaufen ist. Funktioniere.

Dann kam sie an: eine schöne Postkarte von Freunden. Die Freude war groß, doch schon an ihrer Schreibart konnte ich erkennen: Irgendwas stimmt nicht. Sind es die Kinder? Ist etwas mit ihren Eltern? Welcher Schicksalsschlag hat sie ereilt? Dank-sagungen für Unterstützungen im letzten Jahr und die Entschuldigung, sich nicht gemeldet zu haben. Weil oft Ruhe und Stille nötig gewesen seien. Was war passiert?

Unterschrieben war die Karte von allen. Also gestorben war niemand. *Noch* niemand, wie ich aus den handschriftlich geschriebenen Worten meiner Freundin herauslesen konnte. Ihr Mann. Gehirntumor, unheilbar krank.

Wie kann das sein?! Das ist doch so unreal! Dieser liebe Mann, unheilbar krank. Die Endgültigkeit dieser Situation trieb mir Tränen der Verzweiflung und Trauer in die Augen. Ein Sturzbach

strömte mir die Wangen hinunter und ich konnte nur noch weinen und beten. Um Hilfe bitten, um einen Strohhalm, um Hoffnung in aussichtsloser Situation. Nicht das Warum, sondern eher die Frage: Wie damit umgehen? stand im Raum.

Wie kann man da noch Limonade aus der Zitrone machen, die einem das Leben gibt? Wie kann man *trotzdem* aufstehen und sich dem Tag stellen? Wie kann man aufstehen, einmal mehr aufstehen, als niedergeworfen zu werden, wie Winston Churchill uns auffordert? In all dieser Hoffnungslosigkeit. In all dieser Traurigkeit.

Und dann versuche ich mich an sie zu erinnern: die Momente, in denen mir neu bewusst wird: Ja, es kommen wieder gute Tage. An Tagen der Traurigkeit fällt das besonders schwer zu sehen. Doch sie sind da.

Boten der Hoffnung und Liebe. Boten, die mir zuflüstern: Gib nicht auf!

Die kleine Blume, die sich ihren Weg durch die schwere, feuchte Erde kämpft und in ihrer Schönheit erblüht. Das ermutigende Telefonat mit der Bekannten. Ein aufmunterndes Lächeln des Briefträgers. Eine Postkarte mit einem „Ich denk an Dich“-Gruß. Ein gutes Buch mit hoffnungsvollen Gedanken. Der Film mit dem Happy End, der neue Hoffnung schenkt. Die Tasse Tee mit der Freundin.

Sie sind da, die kleinen Nachrichten vom Himmel, die Mut machen und sagen: Bleib dran! Gib nicht auf, du bist nicht allein!

Und in dieser einen Nacht bekam ich ein besonderes „Gib nicht auf!“. Da war der Himmel plötzlich näher als sonst.

Die Tränen der Verzweiflung und Trauer strömten unaufhaltsam über meine Wangen. Es war ganz still und ich lag in meinem Bett. Viele Wolken zogen über den dunklen Nachthimmel und es windete leicht. Genauso bewölkt schien es in meiner Seele zu sein und plötzlich drohte die Hoffnungslosigkeit mich zu übermannen.

Und gerade in dem Moment, als die Hoffnungslosigkeit den Sieg erringen wollte, wandte ich meinen Blick wieder hoch zum Himmelszelt und sah sie: unendlich viele Sterne am Himmel! Sie blinkten und blitzten und sangen ihr Lied für den Schöpfer. Sie wurden mir zum Hoffnungszeichen.

Diese kleinen Lichtpunkte waren die ganze Zeit schon da gewesen. Sie haben hinter der dunklen Wolkendecke die ganze Zeit schon gefunktelt, was das Zeug hält. Aber durch die dicke Wolkendecke hindurch hatte ich sie nicht sehen können. In einem kurzen Augenblick der Herrlichkeit auf Erden durfte ich den Himmel offen sehen und das Sternenzelt breitete sich aus.

Die Schreckensnachrichten bleiben und es wird weiterhin dunkle Stunden geben. Die Traurigkeit wird sich morgens oder abends vielleicht wieder an mein Bett schleichen und dort ausharren. Doch eines will ich mir nicht nehmen lassen: die Hoffnung und die Liebe in unseren Herzen. Trotz allem die Kämpfe des Lebens aufzunehmen und den Mut zu fassen, der oft kein lautes Gebrüll ist, „sondern ein leises Flüstern am Ende des Tages, das sagt: ‚Morgen versuche ich es wieder‘“ (Mary Anne Radmacher). Es wird Tage geben, an denen dies mit Leichtigkeit gelingt, doch es kommen auch die Tage, an denen dies nur sehr schleppend und schwer gelingt. Diese Tage machen mir Angst und ich würde sie gerne ganz aus meinem Leben streichen. Wer würde das nicht?

Doch in all dieser Traurigkeit durfte ich immer wieder erleben: Auch dann, wenn ich selbst nicht mehr weiß, dass da bessere Tage kommen: Irgendein Hoffnungszeichen erreicht mich doch, auch wenn es manchmal erst in letzter Sekunde ist. Sei es der kleine Telefonanruf, eine liebe SMS, der aufmunternde Bibelvers oder eben, wie in jener Nacht, der Sternenhimmel über mir.

Clarissa Maurer, Studentin, 1989, Großbottwar

Meine Last



Nachdem ich im Oktober vorher meinen sechzigsten Geburtstag gefeiert hatte, plante ich im Mai 2016, ein Stück des Jakobsweges zu wandern. Da ich gerne einmal in Santiago de Compostela ankommen und dieses „Feeling“ erleben wollte, entschied ich mich für die portugiesische Route, die am Atlantik entlangführt und sich „la costa“ nennt. In der zweiten Etappe wollte ich auch am Meer entlanglaufen und wählte den sogenannten „esperital“.

Ich muss vorausschicken, dass ich meine Wanderung mit einigen körperlichen Einschränkungen begann. Ohne große Vorbereitung, ohne zu zögern, ohne Erwartungen lief ich los, mit meinem Rucksack und guter Laune. Mein Startpunkt war die zauberhafte Stadt Porto, die man einfach einmal im Leben gesehen haben sollte.

Für mich war klar, dass ich das schaffen kann, weil ich bisher alle Lebenssituationen, waren sie auch noch so schwer gewesen, gemeistert hatte.

Es gab eine Reihe wunderbarer, schwerer und außergewöhnlicher Situationen, die vieles in meiner Lebenseinstellung geändert haben und die mich so viel näher zu Gott brachten, obwohl das nicht in erster Linie so geplant war. Ich wollte Schmerz loswerden, den Tod meiner viel jüngeren Brüder aufarbeiten und 300 Kilometer laufen, es schaffen, trotz meiner körperlichen Einschränkungen.

Nach circa 150 Kilometern, der Hälfte des Weges, begann mein rechter Knöchel anzuschwellen, wurde rot, glänzend und schmerzte. Immer wieder wurde ich gezwungen, einen Tag Pause einzulegen, und traf in den nächsten Tagen immer wieder Personen, mit denen ich mich gut verstand, die aber keine solchen

Probleme hatten. Für mich war es zu diesem Zeitpunkt nicht nachzuvollziehen, warum sie, ohne Grund, nicht einfach weiterliefen, sondern scheinbar grundlos rasteten.

Unter diesen Personen waren auch Anna und Cäsar, ein Pärchen aus Lissabon. Immer wieder trafen wir aufeinander, obwohl ich immer langsamer wurde und teilweise nur noch fünf Kilometer am Tag zurücklegen konnte. Nur in den letzten Tagesetappen vor dem ersehnten Ziel traf ich sie leider nicht mehr.

Ich dachte darüber nach, ob sie wohl schon in Santiago angekommen waren, und war traurig, keine Adresse ausgetauscht zu haben. In der Zwischenzeit hatte ich jedoch so viel Vertrauen erworben, dass ich hoffte, sie am Ziel, das ich mir für den nächsten Tag vorgenommen hatte, doch noch wiederzutreffen.

So begann ich meinen letzten Pilgertag um 4.30 Uhr mit einer Tasse Kaffee, schwang meine Stöcke und lief in tiefster Dunkelheit los. Es ging stetig bergauf, meine Knie brannten und ich spürte schnell, dass die bereits zugewachsene Blase am linken Fuß wieder anfang zu bluten. Mein rechter Knöchel war dick und schmerzte, aber ich lief in die aufgehende Sonne hinein. Schritt für Schritt, in einer wundervollen Natur, das Morgenrot spiegelte sich in dem Flüsschen, das meinen Weg begleitete. Als ich auf der Höhe ankam, gaben die Vögel extra für mich ein Morgenkonzert. Dort gab es die Möglichkeit, sich zu stärken, zu rasten, sich einen Stempel in das Pilgerheftchen eintragen zu lassen, um dann wieder bergab zu laufen, zu der letzten Station vor Santiago. Es war ungefähr 11.00 Uhr, als ich genau dort ankam, Santiago weit oben vor mir. Ich wusste: *Dort hinauf musst du es noch schaffen.* Ich holte meinen Stempel, dazu eine Flasche Bier, und obwohl es ein Fehler ist, zog ich meine Schuhe aus, um mir vor meinem letzten Aufstieg eine Rast zu gönnen.

Ich setzte mich neben meinem großen Rucksack auf einen Baumstumpf, streckte die Beine aus und sah ein Pärchen den Berg herunterkommen. Von Weitem winkten sie ... Es waren

Anna und Cäsar aus Lissabon. Wir waren glücklich, uns zu treffen, erzählten voneinander, rasteten und liefen gemeinsam los, obwohl ich immer wieder betonte, dass sie keine Rücksicht auf mich nehmen müssten.

Auf einmal blieb Cäsar stehen, sprach etwas portugiesisch mit Anna, nahm seinen kleinen Rucksack von der Brust, den er anstelle der üblichen Bauchtaschen trug, und reichte ihn mir. „Gib mir deinen Rucksack, Angelika“, lachte er mich an und Anna lachte mit, als ich mich wehrte und erwiderte: „Nein auf keinen Fall, ich trage meinen Rucksack alleine!“

Irgendetwas passierte dadurch in mir, ich sehe mich heute noch stehen auf dieser alten Steinbrücke, zwischen meinen beiden lachenden Freunden. Als ich schließlich doch meinen Rucksack abnahm und ihn übergab, war es, als würde eine Lebenslast von mir abfallen. Ich ließ zu, dass jemand für mich etwas trug. Es war, als würde mich jemand tragen, und ich konnte kaum aufhören, über dieses Gefühl des Glücks Freudentränen zu vergießen.

Als wir dann gemeinsam auf dem Platz vor der Kathedrale ankamen, war eine viel größere Last von mir abgefallen, als ein Rucksack jemals wiegen kann, und ich war glücklich und dankbar. Während der Pilgermesse sagte eine Schwester: „Manchmal zeigt sich Gott auch in irgendwelchen Menschen, denen wir begegnen. Wir müssen ihn nur erkennen!“

Angelika Ledenko, Heilpraktikerin